ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.
서울 종로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	장문교 님	ITEM	I-MANUAL
F.MODEL	KOR-8A8R5S51	브랜드	DAEWOO
B.MODEL	KOR-23MS	언 어	스페인어
B U Y E R	DECC	COUNTRY	CHILE
SET LABEL LIST 발행 No.			
DESIGN DOCUMENT No.			
일 정	1차		
	2차		
	3차		
	4차		
	5차		
제 판	한	인쇄	

MEMO 총 30p
09.09.29-전체신규 30p
09.10.08-5p, 17p
09.10.23-9p, 10p, 12p

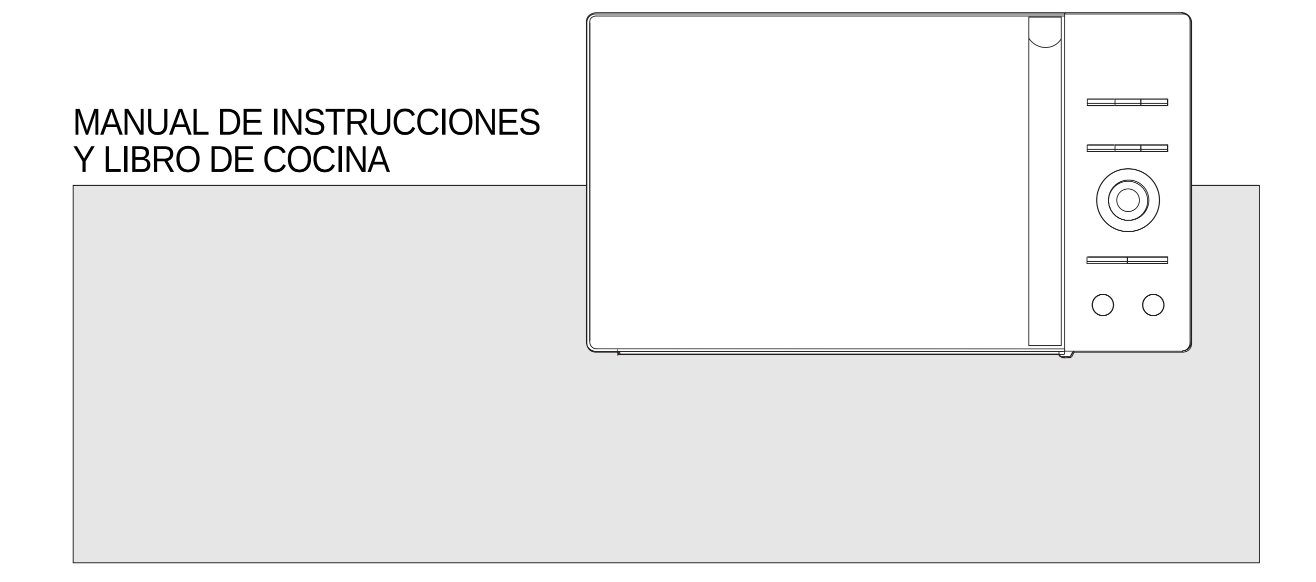
연락처
VISION 담 당 방 문 수
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788



HORNO MICROONDAS

KOR-23MS

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE COCINA



Antes de operar este horno por favor lea completamente estas instrucciones.

PRECAUCIONES PARA EVITAR EXPOSICIONES A ENERGÍA DE MICROONDAS

(a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar exposición a la energía de microondas, lo que es perjudicial para la salud. Es importante no obstruir ni manipular los bloqueos de seguridad.

(b) No coloque ningún tipo de objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de productos limpiadores sobre las superficies.

(c) ADVERTENCIA: Si la puerta o los sellos de estas se encuentran con daños, no debe utilizarse el horno hasta que haya sido reparado por un técnico calificado. En especial si: La puerta se encuentra doblada, las bisagras o cierres están rotos o sueltos o si se presentan problemas en la puerta o superficies selladas.

(d) ADVERTENCIA: Las reparaciones que impliquen la extracción de cualquier cubierta de protección para energía microondas son peligrosas y sólo podrán ser efectuadas por personal calificado.

(e) ADVERTENCIA: No deben calentarse en contenedores cerrados líquidos ni otro tipo de alimentos, ya que podrían explotar.

(f) ADVERTENCIA: Los niños no deben utilizar el horno sin supervisión de un adulto a no ser que se les hayan dado las instrucciones adecuadas y comprendan los peligros que conllevan un uso incorrecto.

ÍNDICE

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

LEA CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL Y GUÁRDELO PARA FUTURAS REFERENCIAS.

ADVERTENCIA: Para evitar fuego, quemaduras, descargas eléctricas u otros accidentes, a continuación se detallan algunas reglas y medidas preventivas que se deben seguir para asegurar el rendimiento óptimo de este horno.

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar ropa, papel u otros.
2. No utilice el horno vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de receta, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal en su sitio. Asegúrese de que se encuentra bien colocada en su base giratoria.
5. Asegúrese de sacar las tapas o cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie del horno y la puerta, ya que se podría provocar una pérdida excesiva de energía microondas.
7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar, ya que pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está especialmente empaquetado para su uso en horno microondas.
   Al hacer palomitas en el horno, muchos granos de maíz no se transformarán. No utilice aceite a no ser que sea especificado por el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por membranas como yemas de huevo, papas, hígado de pollo, etc., sin antes agujerearlos varias veces con un tenedor.
10. No haga palomitas demorándose más tiempo del indicado por el fabricante. (Normalmente 3 minutos son suficientes).
    Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir más palomitas, sin embargo, puede provocar quemaduras y fuego. Además, la bandeja podría calentarse demasiado y romperse.
11. Si aparece humo, apagar o desenchufar el aparato y mantener la puerta cerrada para sofocar las posibles llamas.
12. Al calentar alimentos envueltos en plástico o papel, vigile el horno con frecuencia para evitar que se produzca fuego.
13. El contenido de biberones y alimentos para bebés se deben mover o agitar y se debe verificar la temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.
14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se han calentado en un horno microondas. Esto es importante ya que los productos se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
15. No hay que calentar huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en horno microondas porque podrían explotar.
16. Mantenga siempre limpia la cubierta de guía de ondas. Limpie el interior con un paño suave, humedecido, cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, puede recalentarse y provocar humo o incluso fuego al volver a utilizar el horno.
17. No caliente aceite ya que no se puede controlar la temperatura y se podría calentar hasta producir fuego.
18. El calentamiento de líquidos con microondas puede producir un calentamiento retardado, por lo que hay que tener mucho cuidado al manipular el recipiente.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN Y DE CONEXIÓN A TIERRA

Este aparato debe conectarse a una toma de tierra. En caso de que se produzca un cortocircuito eléctrico, la toma de tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica porque proporciona un conductor de escape para la corriente eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra con un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente que se encuentre correctamente instalada y puesta a tierra.

ADVERTENCIA:
El uso incorrecto del enchufe con toma de tierra puede causar descargas eléctricas. Consulte con un electricista altamente calificado o un operario de servicio técnico en caso de no comprender totalmente las instrucciones para la conexión a tierra o si tiene dudas sobre la correcta instalación del aparato a tierra. Si es necesario utilizar un cable de extensión, utilice sólo uno de 3 conductores con enchufe a toma de tierra con 3 extremidades a un enchufe de pared de 3 cavidades. El valor nominal indicado del cable de extensión debe ser igual o mayor al valor nominal eléctrico del aparato.

INSTALACIÓN

1. Ventilación:
No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno podría sobrecalentarse y no funcionar de manera correcta.
Para una ventilación adecuada, deje unos 8 cms de espacio a ambos lados del horno y 10 cms encima y detrás del horno.

2. Ubicación:
Este horno está diseñado exclusivamente para su uso sobre una superficie lisa y estable.

3. Espacio para la ventilación.
Todas las ranuras de ventilación deben mantenerse libres. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento el horno puede sobrecalentarse y averiarse.

4. Alejado de aparatos de radio y televisión.
Si el horno se coloca cerca de un aparato de TV, de una antena de radio, etc., se pueden interferencias y deficiencia en la recepción de radio y televisión. Coloque el horno lo más alejado posible de estos aparatos.

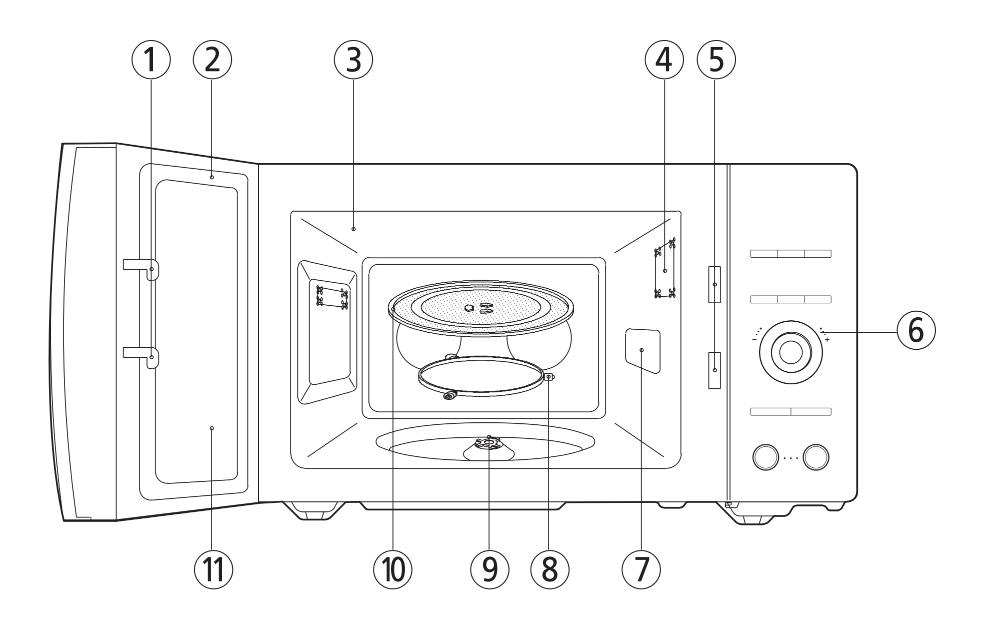
5. Alejado de calefactores y de grifos de agua.
Instale el horno en un lugar alejado de aire caliente, vapor o gotas de agua, ya que su aislamiento se puede ver afectado y producirse mal funcionamiento.

6. Alimentación eléctrica.
- Compruebe su fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de 6 amperes, 220V y 50Hz.
- El cable de alimentación tiene 80cms aproximados.
- El voltaje utilizado debe ser el mismo que el especificado en el horno. El uso de un voltaje superior puede provocar un incendio u otro accidente y causar daños al horno. El uso de un voltaje inferior producirá una cocción lenta. No nos hacemos responsables de los daños por el uso de este horno con un voltaje o fusible diferente al especificado.
- Si el cable de alimentación se daña, debe cambiarlo el fabricante o un técnico autorizado para evitar cualquier peligro.

7. Luego de desembalar, examine el horno para detectar posibles daños, por ejemplo:
Puerta abollada o rota o una abolladura. Si nota alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y comuníquese inmediatamente con el distribuidor.

8. No utilice el horno si está más frío que la temperatura ambiente.
(Esto puede producirse si la entrega se realiza en invierno). Deje que el horno se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

Diagrama de funciones



① **Seguros de la puerta -** Cuando cierra la puerta, estos seguros se cierran. Si se abre la puerta, el horno deja de funcionar automáticamente.

② **Sello de la puerta -** Este sello mantiene a las microondas dentro de la cavidad y asimismo previene la fuga de éstas.

③ **Cavidad del horno**

④ **Lampara del horno. -** Automáticamente se enciende durante la operación.

⑤ **Sistema de seguridad**

⑥ **Panel de control**

⑦ **Cubierta protectora -** Proteje la salida de microondas de salpicaduras.

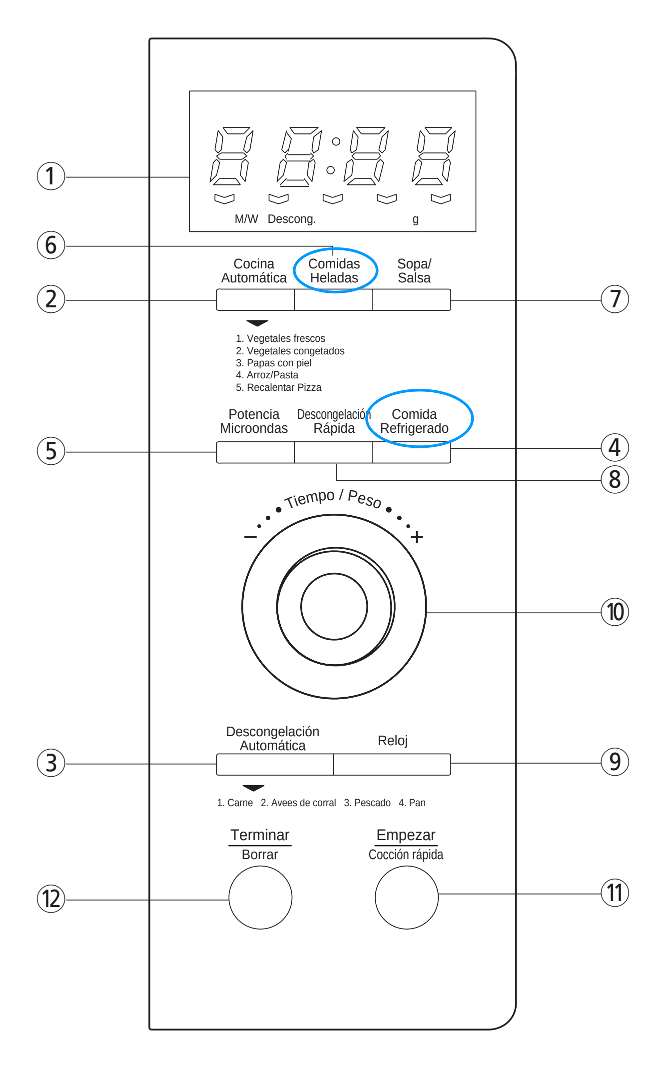
⑧ **Guía giratoria -** Debe estar siempre junto con la bandeja para cocinar.

⑨ **Acoplador -** Ajusta el eje en el centro de la cavidad del horno.
Debe seguir en el horno para todas las cocciones.

⑩ **Plato de cristal -** Hecho de cristal especial a prueba de calor. La bandeja debe de estar en posicion apropiada antes de operar. No caliente alimentos directamente en la bandeja.

⑪ **11Ventanilla de puerta. -** Permite observar los alimentos. Esta ventana fue diseñada de modo que la luz pueda pasar y a la impedir la salida de las microondas.

DIAGRAMA DE FUNCIONES (continuación)



① **Visor -** El visor muestra el tiempo de cocción nivel de potencia, otros indicadores y la hora actual.

② **AUTO COCCIÓN -** Usado para cocinar o recalentar usando un programa.

③ **AUTO-DESCONGELAR -** Usado para descongelar alimentos por peso.

④ **Comida helada -** Usado para recalentar los alimentos

⑤ **Micro potencia -** Usado para fijar el nivel de potencia.

⑥ **Comidas Heladas -** Usado para recalentar los alimentos.

⑦ **Sopa / Salsa -** Usado para recalentar los alimentos.

⑧ **Descongelado rápida -** Usado para descongelar alimentos muy rápido.

⑨ **Reloj -** Usado para fijar el reloj.

⑩ **Perilla -** Usado para fijar el tiempo y peso.

⑪ **Empezar/Coccion rapida -** Usado para que el horno comience su operación. también se usa para recalentar en intervalos de 30 segundos.

⑫ **Terminar / Borrar. -** Detiene el funcionamiento del horno o cancela alguna indicación.

FUNCIONAMIENTO

Esta sección incluye información útil acerca del funcionamiento del horno.

1 Conecte el cable de corriente en el enchufe de 220v AC 50Hz.

2 Después de poner la comida en un contenedor adecuado, abra la puerta del horno y colóquelo en la bandeja giratoria. La bandeja y el anillo giratorio deben estar siempre puestos correctamente.

3 Cierre la puerta. Asegúrese de que la cerró firmemente. Al cerrar la puerta del horno, la luz se apaga.

4 La puerta del horno puede ser abierta en cualquier momento de la operación, con lo que el horno se detiene de manera automática. Para recomenzar, cierre la puerta y presione Terminar/Borrar.

5 El horno cocina de manera automática con la potencia máxima, a no ser que se programe un nivel de potencia inferior.

6 El visor mostrará “:0” al conectar el horno.

7 La hora del reloj vuelve a la hora actual cuando finaliza el tiempo de cocción.

8 Si el horno está funcionando y se presiona Empezar, se detiene la cocción y toda la información es retenida. Para cancelar toda la información (excepto la hora), toque Empeza una vez más. Si se abre la puerta del horno mientras este se encuentra en funcionamiento, toda la información queda retenida.

9 Si toca Inicio y el horno no funciona, revise el área entre la puerta y los sellos de la puerta por posibles obturaciones u asegúrese de que la puerta esté cerrada firmemente. El horno no comenzará la cocción hasta que la puerta esté completamente cerrada o que el programa se haya reseteado.

Asegúrese de que el horno esté instalado apropiadamente y conectado a un enchufe eléctrico.

TABLA DE NIVELES DE POTENCIA

- El nivel de potencia es programado presionando el panel de potencia. La tabla muestra el visor, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Toques en el panel para programar la potencia.	Nivel de Potencia (Visor)	Porcentaje de potencia aproximado.
1 vez	P-HI	100%
2 veces	P-90	90%
3 veces	P-80	80%
4 veces	P-70	70%
5 veces	P-60	60%
6 veces	P-50	50%
7 veces	P-40	40%
8 veces	P-30	30%
9 veces	P-20	20%
10 veces	P-10	10%
11 veces	P-00	0%

CONTROLES

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ.

Cuando el horno se prende por primera vez, la pantalla mostrará " :0" y escuchará un sonido.
Lo mismo ocurre cuando se corta la energía.



1. Toque el botón RELOJ.
   Se ajusta el sistema de tiempo de 12 horas.

2. Toque una vez más el botón RELOJ.
   Se ajusta al sistema de tiempo de 24 horas.

> **NOTA :** Este horno tiene múltiples sistemas de reloj. Si quiere un reloj de 12 horas, omita este paso.

3. Gire la perilla para ajustar la hora

Si selecciona el sistema de 12 horas, el visor mostrará las horas del 1 al 12.
Si selecciona el sistema de 24 horas el visor mostrará las horas desde el 0 al 23. La hora ajustada comienza a parpadear.

Reloj

4. Presione Reloj

El minuto para de parpadear y "00" comienza a brillar.

5. Gire la perilla para ajustar los minutos.

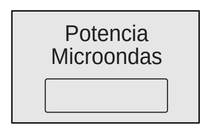
La pantalla mostrará los minutos desde el “0” al “59”.



6. Presione Reloj

Cuando pulse Reloj los minutos y los dos puntos papadean. Si selecciona el sistema de 12 horas, este sistema permite fijar de 1:00 a 12:59. Si selecciona el sistema de 24 horas, el sistema digital le permite fijar desde 0:00 a 23:59.

FIJANDO EL TIEMPO Y LOS NIVELES DE POTENCIA



1. Presione este botón para fijar el nivel de potencia.
   Presione repetidamente este botón para seleccionar el nivel que desea.

2. Gire la perilla para seleccionar el tiempo.
   El tiempo va desde 10 segundos a 60 minutos.

3. Presione Iniciar para comenzar a cocinar

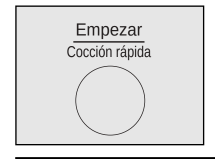
NOTA: Si el paso 1 es omitido, el horno se fijará en potencia alta.

NOTA: Utilizar los niveles de energía más bajos incrementa el tiempo de cocción, lo cual es recomendado para alimentos tales como queso, leche y cocción lenta de carnes.

NOTA: Cuando la operación termina el horno suena 3 veces, "End" o reloj aparece en pantalla, la bandeja se detiene y la luz se apaga. El horno continuará sonando cada 1 minuto hasta que presione TERMINAR/BORRAR o abra la puerta.

COCCIÓN RÁPIDA

COCCIÓN RÁPIDA le permite recalentar por 30 segundos a potencia alta, simplemente presionando el botón Empezar/Coccion rapida.
Presionando repetidamente este botón se puede aumentar a 5 minutos mediante intervalos de 30 segundos.

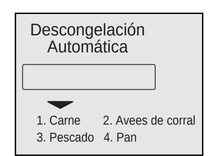


1. Presione Empezar

Cuando presione Empezar aparece ":30" en pantalla. Cuando el proceso termine escuchará 3 bips.

DESCONGELAR AUTOMÁTICAMENTE

Para descongelar alimentos congelados, ponga el peso de la comida y el horno automáticamente fija el tiempo y el nivel de potencia.



1. Presione AUTO DESCONGELAR.
   Presione repetidamente el botón para escoger el tipo de alimento. (Vea la tabla más abajo)

2. Gire la perilla para fijar el peso de la comida

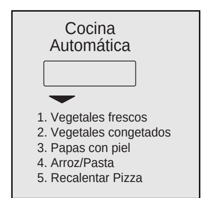
3. Presione Empezar para descongelar

4. El horno calcula el tiempo de descongelación, durante el proceso el horno sonará para hacerle saber que debe voltear la comida.
   Abra la puerta, voltee la comida y apriete Empezar para continuar.

[Tabla de Auto Descongelar]

Presione	Alimento	Visor	Peso	Utensilio	Observación
Una vez	Carne	Ad - 1	200g ~ 2000g	Toalla de papel o plato bajo	Cubra los bordes con papel aluminio. Voltee la comida cuando el horno suene. Después de descongelar, deje reposar entre 20-60min.
Dos veces	Ave	Ad - 2	200g ~ 2000g		
3 veces	Pescado	Ad - 3	200g ~ 2000g		
4 veces	Pan	Ad - 4	100g ~ 500g		Pan rebanado, paecillos, Baguette, etc.. Voltee la comida cuando suene el horno.. Luego de descongelar, deje reposar por 1 o 2 min.

AUTO-COCCIÓN



1. Presione AUTO-COCCIÓN para seleccionar el tipo. Presione repetidamente para seleccionar lo que desea (Vea la tabla abajo)

2. Gire la perilla para fijar el peso del alimento.

3. Presione Empezar para comenzar la Auto-cocción

<table>
<tr><th>Presione</th><th>Alimento</th><th>Visor</th><th>Peso</th><th>Observación</th></tr>
<tr><td>Una vez</td><td>Vegetales frescos</td><td>Ad - 1</td><td>200g ~ 400g</td><td>Corte y lave los vegetales mezclados. Coloquelos en un plato redondo. Agregue 2 cucharadas de agua, cubralo.</td></tr>
<tr><td>Dos veces</td><td>Vegetales Congetados</td><td>Ad - 2</td><td>200g ~ 400g</td><td>Coloque los vegetales en un plato redondo. Agregue dos cucharadas de agua y cúbralo.</td></tr>
<tr><td>3 veces</td><td>Papas con piel</td><td>Ad - 3</td><td>1 ~ 3ea</td><td>Escoja papas medianas entre 200~250g. Lave y píchelas con un tenedor. Coloquelas en la bandeja.</td></tr>
<tr><td>4 veces</td><td>Arroz/ Pasta</td><td>Ad - 4</td><td>100g ~ 300g</td><td>Lave el arroz, escurra. Ponga arroz y agua hervida con una cucharadita de sal en un bowl grande y hondo.
<table>
<tr><th colspan="2">Peso</th><th>100g</th><th>200g</th><th>300g</th><th>Cubrir</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Agua</td><td>Arroz</td><td>180ml</td><td>330ml</td><td>480ml</td><td>o</td></tr>
<tr><td>Pasta</td><td>400ml</td><td>800ml</td><td>1200ml</td><td>x</td></tr>
</table>
* Arroz - Luego de cocinar, déjelo cubierto por 5 minutos hasta que el agua sea absorbida.
* Pasta - Durante la cocción revuelva muchas veces. Luego déjelo cubierto por 1 o 2 minutos. Enjuague la pasta con agua fría.</td></tr>
<tr><td>5 veces</td><td>Recalentar Pizza</td><td>Ac - 5</td><td>1 ~ 3 trozos</td><td>• Use solo comida refrigerada.
• Ponga la pizza en un plato adecuado para microondas.
• Antes de servir, deje reposar 1~2min.</td></tr>
</table>

DESCONGELADO RÁPIDO

Use esta función para descongelar 500 g de carne molida rápidamente.
Requiere un tiempo de reposo para permitir que el centro se descongele.



1. Presione este botón para descongelar.

2. Presione Empezar para comenzar a descongelar.
   El horno calcula el tiempo de descongelación.
   Durante la descongelación, el horno sonorá para hacerle saber que debe voltear la comida. Abra la puerta, voltee la comida y presione Empezar para continuar el proceso.

SOPA/SALSA

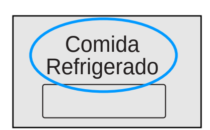


1. Presione Sopa/Salsa
   La pantalla mostrará “A--3”.

2. Gire la perilla para fijar el peso de la comida.
   EL peso puede ser desde 200g a 400g en intervalos de 100g.

3. Presione Empezar para comenzar a cocinar

COMIDA HELADA

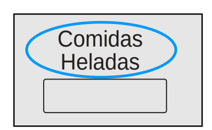


1. Presione Comida Refrigerado.
   La pantalla muestra “A--1”.

2. Gire la perilla para fijar el peso de la comida.
   Puede fijarlo desde 300g a 500g en intervalos de 100g.

3. Presione Empezar para comenzar a cocinar

COMIDA CONGELADA



1. Presione Comida Heladas.
   La pantalla muestra “A--2”.

2. Gire la perilla para fijar el peso de la comida.
   Puede fijarlo desde 300g a 500g en intervalos de 100g.

3. Presione Empezar para comenzar a cocinar

Item	Visor	Peso	Temp	Observación
Comida Helada	A--1	300~500g	Refrigerado	Pinche la superficie. Coloque la comida en la bandeja giratoria. Luego de cocinar deje reposar por 2 o 3 minutos antes de servir. - Revolver : Spaghetti, boloña, Estofado de carne - Non-revolver : Lasaña, pastel de cottage. **Nota** Para alimentos contenidos en bolsas, corte porciones. - Si el alimento se puede revolver, hágalo cuando suene el horno. - No revuelva si no se puede.
Comida congelada	A--2	300~500g	Congelado	Lo mismo que arriba.
Sopa /Salsa	A--3	200~400g	Ambiente	Vierta la sopa/ salsa en un plato hondo. Cubra con una tapa o plástico. Luego de calentar, revuelva. Deje reposar 2 minutos cubierto y luego revuelva de nuevo.

SEGURO PARA NIÑOS

El seguro para niños previene que niños pequeños realicen operaciones en el horno.
Para programar, presione y mantenga por 3 segundos TERMINAR/BORRAR.

MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

1. Cuando " :0" o reloj aparece en pantalla, presione TERMINAR/BORRAR.
   Entonces la pantalla se apaga y suena un bip.

2. Para cancelar este modo de ahorro simplemente presione cualquier botón, abra la puerta o gire la perilla. El horno está listo de nuevo para su uso normal.

CÓMO DETENER EL HORNO CUANDO ESTÁ FUNCIONANDO

1. Presione TERMINAR/BORRAR.
   - Se puede reiniciar el horno con solo presionara EMPEZAR.
   - Presione una vez más TERMINAR/BORRAR para borrar todas las instrucciones.
   - Se deben ingresar nuevas instrucciones.

2. Abra la puerta.
   - Se puede reiniciar el horno cerrando la puerta y presionando EMPEZAR.

NOTA: El horno deja de funcionar al abrirse la puerta.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO

1 Desconecte el horno antes de limpiarlo.

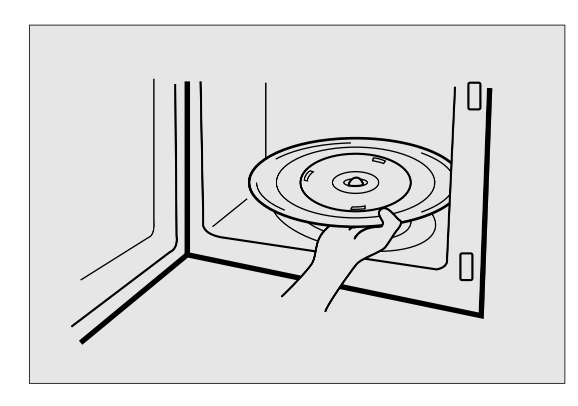
2 Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos salpiquen las paredes o se derramen en el interior, limpie el interior con un paño húmedo. Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos.

3 La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.

4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.

5 Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad, sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.

6 Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.



7 El aro giratorio y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.
Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.

ARO GIRATORIO

1 El ARO y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.

2 El Plato de Cristal siempre debe colocarse sobre el ARO para cocinar.

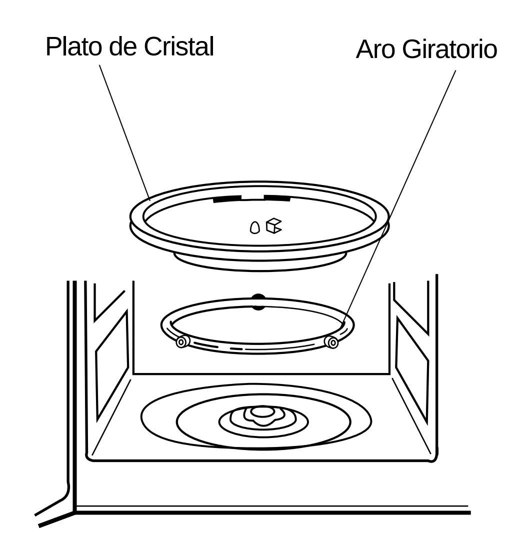
PLATO DE CRISTAL

1 No opere el horno sin el Plato de Cristal.

2 No use ningún otro plato de cristal en este horno.

3 Si el plato de cristal está caliente, permita que se enfríe antes de limpiarlo o colocarlo en agua.

4 No cocine directamente sobre el Plato de Cristal.



Preguntas y respuestas

* **P: Accidentalmente puse a funcionar el horno sin comida. ¿Lo habré dañado?**
  R: Operar el horno sin alimentos en el interior durante un corto período no llega a dañarlo. Sin embargo, no es recomendable hacerlo.

* **P: ¿Puedo operar el horno sin la bandeja?**
  R: No. La bandeja debe utilizarse en el horno antes de cocinar algún alimento.

* **P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está operando?**
  R: Sí. La puerta puede abrirse en cualquier momento durante la operación. El magnetrón se detiene automáticamente y la energía se desconecta, además, que el tiempo de cocción restante se mantiene hasta que la puerta se cierra y se oprime el botón COMIENZO.

* **P: ¿Por qué se acumula vapor en el horno de microondas después de cocinar?**
  R: La acumulación de humedad es normal que ocurra. Esto sucede, porque la comida produce vapor al cocinarse, y aunque gran parte de este vapor se elimina por el aire que es ventilado, algo de vapor suele permanecer, concentrándose en las superficies frías como lo es la puerta del horno.

* **P: ¿La energía de las microondas puede traspasar la ventanilla de la puerta?**
  R: No. La pantalla de metal de la ventanilla hace regresar la energía de las microondas dentro de la cavidad del horno. Los orificios están hechos para permitir el paso de la luz a través de ellos y permitir inspeccionar los alimentos. Pero no dejan pasar la energía.

* **P: ¿Por qué los huevos explotan?**
  R: Cuando bate o cocina huevos, la yema puede explotar por el vapor generado dentro de la membrana del huevo. Para prevenir esto, simplemente haya un pequeño orificio con un tenedor antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin hacer orificios en la cáscara del huevo.

* **P: ¿Por qué se recomienda el tiempo de espera después de haber completado el tiempo de cocción?**
  R: El tiempo de espera es importante.
  Cuando se cocina con el microondas, el calor se guarda internamente en los alimentos, no en el horno. Varios alimentos tiene la característica de seguir el proceso de cocción, a pesar de que el alimento fue removido del horno. El tiempo de espera es para que los alimentos como la carne, tortas y vegetales grandes se cocinen internamente, sin ser sobrecocidos por fuera solamente.

* **P: ¿Qué significa el tiempo de espera?**
  R: El tiempo de espera significa que el alimento debe ser removido fuera del horno y ser cubierto para que este termine su cocinado. Esto no permite que los alimentos no se sobre- cocinen.

* **P: ¿Por qué mi horno no cocina tan rápido como lo señalo la guía del microondas?**
  R: Chequee su guía del microondas de nuevo, para asegurar que haya seguido al pie de la letra las instrucciones de la guía del microonda; y para que verifique que pudo haber causado
  La diferencia en la cocción de tiempo del alimento. El tiempo de cocina y calentamiento son sugerencias, para prevenir sobre cocimientos, casos frecuentes al usar un microondas. Variaciones en el peso, tamaño y forma puede causar tiempos más prolongados de cocción. Use su juicio acompañados de la guía para verificar si el alimento fue correctamente cocinado como si lo fuera a hacer en una cocina convencional.

* **P: ¿Puedo operar el horno microondas sin el plato giratorio o poner un plato mas grande?**
  R: No, si remueve el plato giratorio va a tener resultados pobre en el cocinado, y los platos que pone en el horno deben ser compatibles con el plato giratorio.

* **P: Es normal que el plato giratorio gire en ambas direcciones:**
  R: Si, el plato giratorio gira en sentido reloj o contrario, dependiendo del ciclo en que se encuentre en el programa de cocina.

* **P: ¿Puedo hacer cabritas en el microondas? ¿Como obtengo los mejores resultados?**
  R: Si, haga las cabritas en las bolsas siguiendo las instrucciones. No use papel o bolsa normal. Use la frecuencia de los estallidos de las cabritas en que disminuyen 1 o 2 cada segundo. No trate de hacer las cabritas no hechas. No haga las cabritas en utensilios de vidrio.

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TECNICO

Revisando la siguiente lista, usted podría evitar una llamada innecesaria al servicio técnico.

*** El horno no funciona:**

1. Revise que el cable se encuentra enchufado a la corriente.
2. Revise que la puerta se encuentre bien cerrada.
3. Revise que se programó el tiempo de cocción.
4. Revise por si se hubiera cortado la corriente o soltado algún fusible.

*** Chispas en el interior:**

1. Revise que los utensilios empleados no sean de metal o no tengan algún borde metálico.
2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no estén rozando en las paredes internas horno.

If there is still a problem, contact the service station. A list of these stations is included in the oven.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Aunque su horno brinda seguridad, es importante tener en cuenta:

1. Es importante no alterar los bloqueos de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos en la superficie de selladura. Limpie frecuentemente el área de selladura con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando esta abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta cuando esta abierta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si esta dañado, hasta que sea reparado por un servicio técnico autorizado. Es particularmente importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en:
   a. Puerta (torcida)
   b. Bisagra y ganchos (quebrados o sueltos)
   c. Sellado de la puerta y superficie de selladura.
4. El horno microondas no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un servicio técnico autorizado.
5. El horno debe ser limpiado regularmente y cualquier depósito de alimento removido.
6. Si el aparato no se mantiene en buen estado de limpieza, podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

ELIMINACION DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS

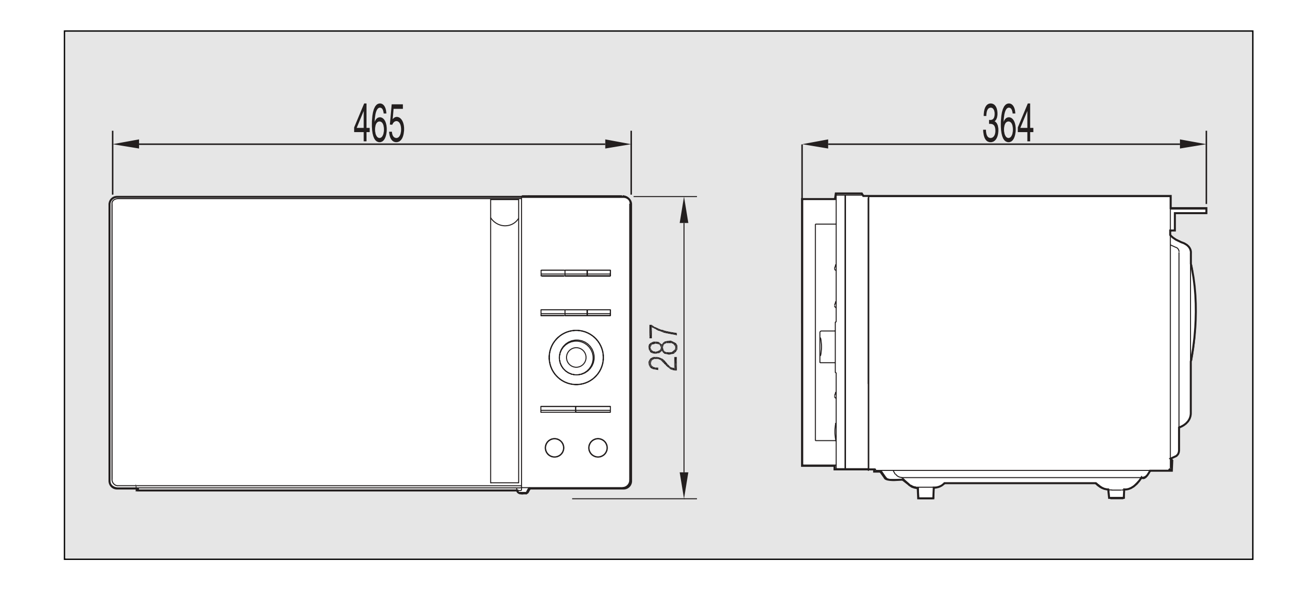


El hecho de que este símbolo este en el producto, sus accesorios o embalajes indican que no deben ser tratados como residuos comunes. Por favor, disponer de este producto en un centro de reciclaje de equipos eléctricos (Comunidad Europea). Asegurándose de la correctas eliminación del producto, usted ayudará a prevenir potenciales daños al medio ambiente y a la salud humana. El reciclaje de materiales ayuda a conservar los recursos naturales. Para mayor información de reciclaje consulte con su oficina regional, su servicio de retiro de basura o en el lugar de compra.

ESPECIFICACIONES

Suministro de poder		220V CA, 50Hz con fase a tierra
MICROONDAS	Consumo de energía	1200 W
	Poder de salida	800 W
	Frecuencia	2,450MHz
Dimensión exterior (AXLXA)		465 x 287 x 364mm
Dimensión cavidad (AXLXA)		298 x 230 x 330mm
Volumen de la cavidad		23 L
Peso neto		APROX. 12.0Kg
Reloj		60 min.
Nivel de potencia microondas		10 Niveles

** Las especificaciones pueden variar sin previo aviso.*



INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Utilice solamente utensilios aptos para el uso en hornos microondas.
Para cocinar alimentos en el horno microondas, las microondas deben ser capaces de penetrar en los alimentos, sin ser reflejadas o absorbidas por el recipiente utilizado.
Debe fijarse bien en los utensilios. Aquellos utensilios que están señalados para ser usados en microondas, podrán ser utilizados sin riesgo.
La siguiente lista muestra varios utensilios e indica como deben ser utilizados en el horno microondas.

Utensilio	Safe	Comentarios
Papel Aluminio	▲	Puede ser utilizado en pequeñas partes para proteger áreas de la sobre cocción. Se puede producir un arco eléctrico si se utiliza muy cerca de las paredes interiores del horno o si se utiliza una gran cantidad.
Platos de greda	●	No caliente por más de 8 minutos.
Porcelana china / Loza de barro	●	Porcelana, cerámicos, loza de barro glaseado, porcelana china son aptos, menos los decorados con metales.
Plastico desechable	●	Algunos alimentos congelados son empaquetados en estos platos.
Envoltorio de comidas rapidas		
• Contenedores poliestireno	●	Pueden utilizarse para calentar comida. Un sobrecalentamiento puede derretir el poliestireno.
• Bolsas de papel o diario	✕	Pueden incendiarse.
• Papel reciclado o adornos metálicos	✕	Puede causar un arco eléctrico.
Recipientes de vidrio	●	Pueden ser utilizados, menos los decorados con adornos metálicos.
• Bandejas para horno	●	Pueden ser utilizados para calentar comidas o líquidos.
• Vidrios finos		Vidrios delicados podrían quebrarse o trizarse si se calientan repentinamente.
• Jarrones de vidrio	●	Se debe remover la tapa. Sólo para calentar.
Metal		Pueden causar arco eléctrico o fuego.
• Platos	✕	
• Bolsas para congelar	✕	
Papel		
• Platos, vasos, servilletas y papel de cocina	●	Para períodos cortos de cocción o calentamiento. también para absorber la humedad de los alimentos.
• Papel reciclado	✕	Puede ocasionar un arco eléctrico.
Plástico		
• Contenedores	●	Si es un termo-plástico resistente al calor. Algunos plásticos pueden deformarse o decolorar a altas temperaturas.
• Film adherente	●	Puede utilizarse para retener la humedad. No debe tocar el alimento. Tenga cuidado al remover el film, puede salir vapor caliente.
• Bolsas para congelar	▲	Sólo si es apto para hervir y sirve para horno microondas. No debe estar con aire. Pinchar con un tenedor si es necesario.
Papel resistente a la cera o grasas	●	Pueden utilizarse para retener la humedad y prevenir las salpicaduras.

SAFE = Segurídad
● : Uso recomendado
▲ : Uso limitado
✕ : No recomendado

UTILICE EL HORNO MICROONDAS DE MANERA SEGURA

Uso general

No intente desactivar ni manipular los elementos de cierre de seguridad.
No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre. Límpielo con un detergente suave, luego enjuague y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos.
No someta la puerta del horno a presiones ni pesos, por ejemplo, un niño que se cuelga de la puerta. El horno podría caer hacia delante y causar daños personales y al horno.
No utilice el horno si las uniones de la puerta o las superficies de cierre se encuentran con problemas. Tampoco si la puerta está torcida o si las bisagras están sueltas o rotas.
No haga funcionar el horno vacío, ya que podría estropearlo.
No intente secar ropa, periódicos ni otros materiales en el horno. Estos podrían incendiarse.
No utilice productos de papel reciclado ya que pueden contener impurezas que podrían causar chispas o fuego durante la cocción.
No golpee el panel de control con objetos duros, ya que podría estropear el horno.

Alimentos

Nunca utilice el horno microondas para preparar conservas caseras. El horno no está diseñado para esto. La comida mal conservada puede estropear el horno y ser peligrosa para el consumo.
Utilice siempre el tiempo mínimo de cocción de la receta. Es mejor que le falte cocción a la comida a que esté demasiado cocinada. Los alimentos no cocidos por completo se pueden volver a cocinar en el microondas, sin embargo, si están demasiado cocidos, no hay nada que hacer.
Caliente con cuidado cantidades pequeñas de comida o alimentos con bajo contenido en humedad, ya que pueden resecarse, quemarse o encenderse rápidamente.
No caliente huevos con cáscara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle.
Las papas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore dichos alimentos antes de cocinarlos para que no exploten.
No intente freír en el horno microondas.
Remueva siempre los líquidos antes de calentarlos. Los líquidos calientes pueden hacer ebullición si no se mezclan con aire.
No olvide echar un vistazo al horno mientras se hacen palomitas.
No haga palomitas en una bolsa de papel a no ser que ésta esté preparada para su uso en un microondas. Los granos se pueden sobrecalentar e incendiar la bolsa de papel.
No coloque las bolsas de palomitas envasadas para microondas directamente sobre la bandeja del horno. Coloque el paquete sobre un plato de vidrio o cerámica apto para microondas, para así evitar que la bandeja del horno se caliente en exceso y se agriete.
No exceda el tiempo de cocción estipulado por los fabricantes de palomitas para microondas, Ya que el tiempo no produce más palomitas, sino que éstas se puedan quemar o incluso prender fuego. Recuerde que la bolsa de las palomitas y la bandeja pueden estas demasiado calientes. Retírelas con precaución y utilice guantes o agarraderas.

CHISPAS

En caso de que se produzcan chispas en el interior del microondas, termine con la operación y retire el problema que causa las chispas.

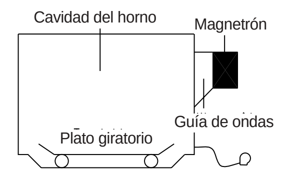
Las chispas se pueden producir por:

- Metales o papel aluminio en contacto con las paredes del interior del horno.
- Papel aluminio que no se amolda a la comida (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Servilletas de papel reciclado que contienen pequeñas piezas metálicas en el microondas.

PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS

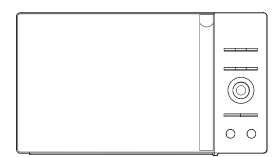
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se incluyen los radares, la radio, la televisión, los enlaces de las telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

¿CÓMO COCINAS LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?



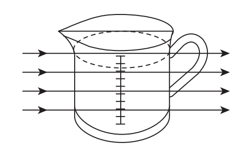
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por la acción del magnetrón

▶ REFLEXIÓN



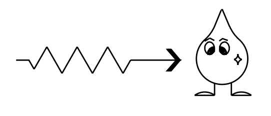
Las microondas rebotan sobre las paredes metálicas y la ventana metálica de la puerta

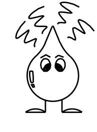
▶ TRANSMISIÓN

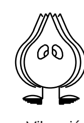


A continuación pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

▶ ABSORCIÓN







Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren, lo que causa FRICCIÓN, es decir, CALOR. Y es este calor lo que cocina los alimentos. Las microondas también se ven atraídas por las partículas de grasa y azúcar, por lo que los alimentos con alto contenido en estas partículas se cocinarán más rápido. Las microondas sólo pueden penetrar hasta una profundidad de 4-5 cm ($1^{1}/_{2}$ - 2 pulgadas) y, dado que el calor se extiende por la comida por conducción, al igual que en los hornos tradicionales, los alimentos se cocinan desde fuera hacia adentro.

TABLAS DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO	
15 g.	$^{1}/_{2}$ oz.
25 g.	1 oz.
50 g.	2 oz.
100 g.	4 oz.
175 g.	6 oz.
225 g.	8 oz.
450 g.	1 lb.

MEDIDAS DE VOLUMEN	
30 ml	1 fl. Oz.
100 ml	3 fl. Oz
150 ml	5 fl. Oz
300 ml	11 fl. oz
600 ml	20 fl. Oz.

MEDIDAS EN CUCHARADAS	
1,25 ml	$^{1}/_{4}$ cta.
2,5 ml	$^{1}/_{2}$ cta.
5 ml	1 cta.
15 ml	1 cuchara

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl. Oz.	= 240 ml
1 pinta	= 16 fl. Oz.	= 480 ml (RU 560 ml)
1 cuarto	= 32 fl. Oz	= 960ml (RU 1120 ml)
1 galón	= 128 fl. Oz	= 3849 ml (RU 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCINA

TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, como por ejemplo, las papas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las papas asadas en papel aluminio durante el tiempo de reposo.
Los asados de carne necesitan de unos 10 a 15 minutos, mientras que las papas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos como carne, verdura o pescado preparados necesitan de 2 a 5 minutos de reposo. Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a colocarlos al horno en modo de cocción por un tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como frutas y verduras, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo las papas hervidas. Por ello, los tiempos de cocción varían. Los ingredientes secos, como el arroz o la pasta, pueden secarse durante el almacenamiento, por esto los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

Los alimentos porosos y esponjosos se calientan más rápido que los alimentos densos y pesados.

PAPEL PLÁSTICO

El papel plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos presentan una mejor cocción por microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida u más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuánto más frío está un alimento, más tarda en calentarse.
Los alimentos que están en el refrigerador, tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben removerse antes de calentarse y mientras se están calentando. En especial, el agua debe removerse antes y durante su calentamiento. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO CALIENTE EN EXCESO.

DAR VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DISPOSICIÓN

Los alimentos en porciones, como por ejemplo, el pollo o cerdo, deben colocarse en un plato de forma que las partes más gruesas estén en la parte exterior.

CANTIDAD

La cocción de cantidades pequeñas es siempre más rápida que la cocción de cantidades grandes. Sucede lo mismo si deseamos calentar comidas.

PERFORAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará acumulación de vapor durante la cocción. Por ello se deben perforar o quitar la piel antes de cocerlos para permitir la salida del vapor.
Entre dicho alimentos se encuentran los huevos, las papas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con papel plástico o con una tapa. Cubra los pescados, verduras, cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas ni las papas hervidas.

GUÍA DE DESCONGELACIÓN

- No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja. Utilice sólo contenedores aptos para microondas.
- Empiece la descongelación de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece la descongelación de los asados con la parte con grasa hacia abajo.
- La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelación. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápido que los bloques más grandes.
- Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelación, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar la vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
- Durante la descongelación, el horno le indicará el momento de dar vuelta los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado. Siga las indicaciones siguientes para obtener un óptimo resultado en la descongelación.
  A continuación cierre la puerta del horno y pulse la tecla EMPEZAR para terminar la descongelación.
- Una vez terminada la descongelación, los alimentos deben estar fríos pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe un poco más la descongelación por microondas o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras la descongelación deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos de aún quedar partes heladas.
  Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua potable hasta que estén descongelados.

➪ ***Dé la vuelta a:*** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, completos, salchichas, bistecs o chuletas.

➪ ***Separe:*** Bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.

➪ ***Cubra:*** Con pedazos de papel aluminio proteja las partes delgadas o los extremos de alimentos de formas no uniformes como las alitas de pollo. Para evitar que se produzcan chispas, deje al menos una distancia de 2.5 cm entre el papel aluminio y las paredes del horno.

➪ ***Retire:*** Para evitar la cocción hay que retirar del horno las partes descongeladas, Ello puede acortar el tiempo de descongelamiento con un peso inferior a 1350 grs.

TABLA DE DESCONGELACIÓN

Pieza y peso	Tiempo de descongelación	Tiempo de reposo	Técnicas especiales
TERNERA Carne picada de vacuno 450 grs.	9-11 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor. Si es necesario, cúbralo.
Carne para estofado 675 grs.	13-17 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Filete asado 900 grs.	15-18 min.	45-60 min.	De la vuelta a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
4 empanadas (110 grs.)	9-11 min.	15-20 min.	De la vuelta a la mitad del tiempo
CERDO Filete asado 900 grs.	15-16 min.	45-60 min.	De la vuelta a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Costillas 450 grs.	9-11 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
4 chuletas (125 grs.)	10-12 min.	25-30 min.	Separe y de la vuelta una vez.
Carne picada 450 grs.	10-12 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
AVES Pollo entero 1125 grs.	21-25 min.	45-90 min.	Colóquelo hacia abajo. De la vuelta a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Pechugas de pollo 450 grs.	11-14 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
Pollo para freír (cortado) 900 grs.	18-20 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Trutos de pollo 675 grs.	14-17 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
PESCADOS Y MARISCOS Pescado entero 450 grs.	7-10 min.	15-20 min.	De la vuelta a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Filetes de pescado 675 grs.	10-12 min.	15-20 min.	Separe y de la vuelta una vez.
Camarones 225 grs.	3-5 min.	10-15 min.	Separe y reordene una vez.

* Los tiempos son aproximados porque las temperaturas de los congelados varían.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Pieza		Potencia	Tiempo de cocción por lb. / g
CARNE			
Ternera			
Costillas	- Poco cocida	Medio alto	9-11 min.
	- Al punto	Medio alto	10-12 min.
	- Muy cocida	Medio alto	12-14 min.
Carne picada (para asados)		Alto	5-7 min.
Hamburguesas, frescas o descongeladas			
(4 oz. cada una / 100 g)	2 unidades	Alto	3-5 min.
	4 unidades	Alto	4-6 min.
Cerdo			
Filete, pierna		Medio alto	13-16 min.
Tocino	4 rebanadas	Alto	2-3 min.
	6 rebanadas	Alto	3-4 min.
NOTA: Los tiempos anteriores sólo son aproximados. Tenga en cuenta que pueden haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de la carne.			
AVES			
Pollo			
Entero		Alto	8-10 min.
Pechuga (con hueso)		Medio alto	6-8 min.
Porciones		Medio alto	7-9 min.
Pavo			
Entero		Alto	10-12 min.
NOTA: Los tiempos anteriores son sólo aproximados. Tenga en cuenta que pueden haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de los alimentos.			

PESCADO FRESCO

Pieza	Potencia	Tiempo de cocción por lb. / g	Método	Tiempo de reposo
Filetes de pescado	Alto	4-6 min.	Añada 15-30 ml (1-2 cucharadas)	2-3 min.
Caballa entera, limpia y preparada	Alto	4-6 min.	-	3-4 min.
Trucha entera, limpia y preparada	Alto	5-7 min.	-	3-4 min.
Filetes de salmón	Alto	5-7 min.	Añada 15-30 ml (1-2 cucharadas)	3-4 min.

PIEZA	POTENCIA	Tiempo de cocción	Tiempo de reposo
Lasaña			
1 ración ($10\frac{1}{2}$ oz./300g)	Alto	5-7 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con papel plástico.
Cocido			
1 taza	Alto	$1\frac{1}{2}$ -3 min.	Realice la cocción en una cacerola cubierta apta para microondas.
4 tazas	Alto	5-7 min.	Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Puré de papas			
1 taza	Alto	2-3 min.	Realice la cocción en una cacerola cubierta apta para microondas.
4 tazas	Alto	6-8 min.	Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Porotos cocidos			
1 taza	Alto	2-3 min.	Realice la cocción en una cacerola cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.

PIEZA	POTENCIA	Tiempo de cocción	Tiempo de reposo
Ravioles o pasta con salsa 1 taza 4 tazas	 Alto Alto	 3-4 min. 8-11 min.	 Realice la cocción en un recipiente cubierto apto para microondas Revuelva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	 Alto	 20-30 sec.	 Envuélvalos en papel de cocina y colóquelos en una bandeja apta para microondas *** Nota: No utilice papel de cocina reciclado.**

TABLA DE VERDURAS

* _ Nota: Si no se especifica lo contrario, utilice el nivel alto de potencia

VERDURA	CANTIDAD	TIEMPO	INSTRUCCIONES ESPECIALES
Esparragos			
Frescos	450 grs.	5-8 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 1/4 de un vaso de agua.
Congelados	280 grs./ paquete	4-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano.
Porotos			
Verdes frescos	450grs.	10-15 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 1/2 de un vaso de agua.
Verdes congelados	280 grs., paquete	5-8 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 2 cucharadas de agua.
Blancos congelados	280 grs., paquete	4-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 1/4 de un vaso de agua.
Acelga			
Frescas, enteras	280grs	16-22 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 1/2 de un vaso de agua.
Brócoli			
Fresco	1 manojo (1 1/4 -1 1/2 lbs.) /560-680g	5-9 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga 1/2 de un vaso de agua.
Fresco, cabezas.	1 manojo (1 1/4 -1 1/2 lbs.) /560-680g	7-11 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga 1/2 de un vaso de agua.
Congelado, trozado.	10-oz./280g paquete	4-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano.
Congelado, cabezas.	10-oz./280g paquete	4-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 3 cucharadas de agua.
Repollo			
Fresco			
En trozos	1 unidad de tamaño mediano	6-10 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga 1/4 de un vaso de agua.
	(aprox. 2 lbs. / 900 g)	5-9 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga 1/4 de un vaso de agua.
Zanahorias			
Frescas en rodajas	1 lb./450g	4-8 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga1/2 de un vaso de agua.
Congeladas	10 oz. / 280 g paquete	4-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 2 cucharadas de agua.
Coliflor			
Cabezuelas	1 unidad de tamaño medio (aprox. 2 lbs. / 900g)	7-11 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga1/2 de un vaso de agua.
Fresca, entera	1 unidad de tamaño medio (aprox. 2 lbs. / 900g)	7-15 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga1/2 de un vaso de agua.
Congelada	10 oz. / 280 g paquete	3-7 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 2 cucharadas de agua.
Maíz			
Granos congelados	10 oz. / 280 g paquete	2-6 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 2 cucharadas de agua.
Mazorcas de maíz		(per ear)	
Frescas	1-5 unidades	1 1/4 -4min.	Coloque las mazorcas en una fuente grande de cristal. Si las mazorcas conservan la farfolla, no añada agua. De lo contrario, añada1/4 de un vaso de agua. Remueva a la mitad del tiempo.
Congeladas	1 unidad	3-6 min.	Colóquelas en una fuente alargada de cristal. Cubra con film de plástico que permita la ventilación.
	2-6 unidades	2-3 min.	Remueva a la mitad del tiempo.

VERDURA	CANTIDAD	TIEMPO	INSTRUCCIONES ESPECIALES
Menestra de verduras Congelada	10-oz./280g paquete	2-6 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 3 cucharadas de agua.
Guiso de verduras Frescos, con vaina Congelados	2 lbs.(450g) sin vaina 10-oz.(280g) paquete	7-10 min. 2-6 min.	En una cacerola de tamaño mediano, ponga 1/4 de un vaso de agua. En una cacerola de tamaño mediano, ponga 2 cucharadas de agua.
Arvejas Frescas, a tacos, blancas Frescas, enteras, dulces o blancas	4 patatas (6-8 oz. /160-220g cada una) 1 (6-8 oz./160-220g)	9-12 min. 2-4 min.	Pele y corte las patatas en tacos de 1 pulgada. En una cacerola de tamaño grande, ponga 1/2 de un vaso de agua. Remueva a la mitad del tiempo. Pínchelas con un tenedor. Colóquelas en el horno, a una distancia de 1 pulgada, en círculo. Déjelas reposar unos 5 minutos.
Espinacas Frescas Congeladas, troceadas y enteras	10-16 oz./280-450g 10-oz./280g paquete	3-6 min. 3-6 min.	Ponga las espinacas lavadas en una cacerola de tamaño grande. En una cacerola de tamaño mediano, ponga 3 cucharadas de agua.
Zapallo De todos los tipos	1 lb./450g a rodajas. 1-2 calabazas (aprox. 1 lb. / 450 g cada una)	3-5 min. 5-9 min.	En una cacerola de tamaño grande, ponga1/4 de vaso de y retire las partes fibrosas.Corte el zapallo por la mitad y retire las partes fibrosas. Ponga los trozos mirando hacia abajo en una fuente grande de cristal. Deles vuelta al cabo de 4 minutos.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25 g (1 oz.) de mantequilla
1 cebolla mediana troceada
1 zanahoria grande y una papa grande, troceada
800 g (1 3/4 lb) de tomate troceado enlatado
el zumo y la piel rallada de una naranja pequeña
900 ml (1 1/2 pintas) de caldo de verduras caliente
sal y pimienta al gusto

1. Derrita la mantequilla en un recipiente grande a nivel P-HI durante 1 minuto.
2. Añada la cebolla, la zanahoria y la patata. Fije el nivel de potencia P-HI durante 6 minutos. Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Añada los tomates, el zumo de naranja, la piel de naranja rallada y el caldo. Mézclelo bien. Salpimente al gusto. Cubra el recipiente y fije la cocción en P-HI durante 15 minutos. Remueva 2-3 veces durante la cocción, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pase la mezcla por la licuadora y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, a rodajas
1 cucharada (15 ml) de aceite de maíz
50 g (2 oz.) de harina blanca
1,2 litros (2 pintas) de caldo caliente de carne o de verduras
sal y pimienta al gusto
2 cucharadas (30 ml) de perejil troceado
4 rebanadas gruesas de pan francés
50 g (2 oz.) de queso rallado

1. Ponga la cebolla en un recipiente untado con aceite, mezcle bien y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remueva en la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimente y añada el perejil.
3. Cubra el recipiente y fije un nivel de potencia de P-80 durante 16minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Fije un nivel de potencia de P-80 durante 2 minutos, hasta que se derrita el queso.

GUISO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada de aceite de girasol
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de jerez
2.5 cm de raíz de jengibre pelada y finamente rallada
2 zanahorias medianas en palitos
100 grs. de champiñones trozados
50 grs. de soya
100 grs. de guisantes.
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras
4 cebollas tiernas troceadas
100 g (4 oz.) de castañas de agua enlatadas, cortadas a rodajas
1/4 de col china a rodajas

1. Ponga el aceite, la salsa de soja, el jerez, el gengibre, el ajo y las zanahorias en un recipiente grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos.
3. Añada los champiñones, la soya, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

El revoltijo de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO CON MIEL

4 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas (30 ml) de miel
1 cucharada (15 ml) de mostaza
1/2 cucharadita (2,5 ml) de estragón seco
1 cucharada (15 ml) de concentrado de tomate
150 ml (1/4 pinta) de caldo de pollo

1. Coloque las pechugas de pollo en una cacerola.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 11-12 minutos. Remueva y riegue el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

QUESO AZUL CON CEBOLLETAS ASADAS

2 papas para asar (aprox., 250grs, cada una)
50 g (2 oz.) de mantequilla
100 g (4 oz.) de queso azul troceado
1 cucharada (15 ml) de cebolletas frescas troceadas
50 g (2 oz.) de champiñones a rodajas
Sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Fije un nivel de potencia P-HI durante 10-11 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un recipiente, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Fije un nivel de potencia P-80 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

25 g (1 oz.) de mantequilla
25 g (1 oz.) de harina
300 ml (1/2 pinta) de leche
Sal y pimienta al gusto

1. Ponga la mantequilla en un recipiente y fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto, hasta que se funda.
2. Remueva en la harina y bata la mezcla en la leche. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRUTILLAS

675 grs. de frutillas frescas
3 cucharadas de jugo de limón
675 grs. azúcar en polvo.

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un recipiente grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-80 durante 25-30 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételos.

** punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, ponga 1 cucharada (5 ml) de mermelada en un platillo frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando se arruga.*

TARTA MICROONDAS

100 g (4 oz.) de margarina
100 g (4 oz.) de azúcar
1 huevo
100 g (4 oz.) de harina de repostería tamizada
2-3 cucharadas (30-45 ml) de leche

1. Recubra el fondo de la fuente de 20 cm (8") con papel de horno antiadherente.
2. Amase la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta la masa y la leche en la harina tamizada.
3. Vierta en el contenedor preparado. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos hasta que un pincho salga seco.
4. Deje reposar la tarta durante 5 minutos antes de servir.

TORTILLAS

15 g (1/2 oz.) de mantequilla
4 huevos
6 cucharadas (90 ml) de leche
Sal y pimienta

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 26 cm (10"). Fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y fije un nivel P-HI durante 30 segundos más.

HUEVOS REVUELTOS

15 g (1/2 oz.) de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas (30 ml) de leche
Sal y pimienta

1. Funda la mantequilla en un recipiente a un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Añada los huevos, la leche, la sal y la pimienta y mézclelo todo bien.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3 minutos. Remueva cada 30 segundos.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada a tacos
1 ajo triturado
1 cucharadita (5 ml) de aceite
200 g (7 oz.) de tomate troceado enlatado
1 cucharada (15 ml) concentrado de tomate
1 cucharadita (5 ml) de hierbas aromáticas
225 g (8 oz.) de carne picada de ternera
Sal y pimienta

1. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite en una cacerola y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes en la cacerola. Remueva bien.
3. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4 minutos y luego P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la carne esté hecha.